

Aikuisliikunnan
Valmennus-/Ohjauslinjaus
Tikkurilan Liikuntaseura

1. Ohjauslinja

Ohjauslinja ohjaa ja auttaa seuran ohjaajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla.

Ohjauslinjan ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia seuran ohjaustoiminnassa.

Se on pohja yhteiselle keskustelulle ohjaajien, harrastajien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä.

Ohjauslinjausta päivitetään tarpeen mukaan.

Osallistamalla ohjaajia ja valmentajia valmennuslinjauksen suunnitteluun ja päivittämiseen ohjaajia sitoutetaan sen noudattamiseen.

Lasten ja nuorten Tähtiseura- auditoinnin yhteydessä päivitettiin ohjauslinjausta soveltumaan ALLI:n tarpeisiin.

Valmennuslinjaukset on luettavissa seuran kotisivuilla ja sitä jaetaan myös seuran ohjaajien sisäisten viestintäkanavien kautta.

2. Seuran arvot ja seurakulttuuri

Tikkurilan Liikuntaseuran arvot, toiminta-ajatus ja visio löytyvät kotisivuilta www.tikkurilanliikunta.fi.

Arvot:

- Iloa ja elämyksiä
- Onnistumisia ja yhdessä tekemistä
- Yhteisöllinen toimintaympäristö
- Fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen turvallisuus

Toiminta-ajatus:

TLS tarjoaa monipuolista liikuntaa, iloa ja elämyksiä kaikille osallistujille. Olemme vetovoimainen, terveyttä ja kuntoa edistävä elämäntapa-seura.

Visio:

TLS - halutuinta liikuntaa yhdessä - laadukkaasti

Seuran toimintakulttuuri:

- Kiittämiskulttuuri ohjaajille ja seuratoimijoille
- Seuran tapahtumat (joulu- ja kevätnäytökset) edistävät seurakulttuuria
- Vapaaehtoistoiminta on keskeistä seuran toiminnan kannalta.
- Seura tarjoaa monenlaisia tehtäviä vapaaehtoisille.
- Valmentajilla/ohjaajilla on keskeinen rooli seuran tapahtumien tuottamisessa.

3. Ohjauksen eettiset linjaukset

- Seura on sitoutunut jäsenseurana lajiliittojen (SVOLI ja SCL) eettisiin linjauksiin ja vastuullisuusohjelmiin.
- Seuran kotisivuilla toimintakäsikirjassa on luettavissa toiminnan eettiset periaatteet
- [Eettiset periaatteet ja vastuullisuusohjelma](#)
[Vastuullisuustyökalu](#)
- Turvallinen toimintaympäristö pitää luoda kaikille niin harrastajille kuin ohjaajille.
- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo huomioidaan
- Ympäristö ja ilmastoystävällisyys päätöksenteon taustalla.
- Hyvä ohjaus/ valmennus on innostavaa, kehittävää, turvallista ja päämäärätietoista.
- Valmentaja tukee, tsemppaa ja on hyvänä esimerkkinä.
- Ohjaajan puoleen voi kääntyä , jos harrastaja tarvitsee yksilöllisempää ohjausta.
- Ohjaajat ja valmentajat tukevat ja motivoivat liikkumaan ja kehittymään

Ryhmäliikunnan anti yhteiskunnalle:

- Tikkurilan Liikuntaseura on elämäntasa-arvoseura. Edistämme hyvinvointia kaikissa ikäryhmissä
- Kaikilla on oikeus turvalliseen toimintaan ilman väkivallan uhkaa, säilyttäen kehorauha ja oma tila. Jokainen voi kokea olonsa turvalliseksi.
- Ohjaajilla on velvollisuus toiminnan turvallisuudesta, suunnittelusta ja eritasoisten harrastajien huomioimisesta tunteilla.
- Harrastajan velvollisuus on antaa ohjaajille ja toisille harrastajille suoritusrauha ja kohdella toisia ystävällisesti.
- Kaikilla harrastajilla on oikeus saada tasa-arvoista kohtelua, kokea olonsa turvalliseksi ja päättää omasta kehostaan.

Turvallisuusasiat huomioidaan:

- Ohjaajat tarkastavat tilan, missä tunnit pidetään vaarallisten esineiden ja liikuntavälineiden osalta.
- Ei tehdä liian haastavia liikkeitä, toiminta tunteilla sopeutetaan ryhmän taitotasoon, antaen eri liikevaihtoja.
- Kohdataan harrastajat arvostaen, periaatteena on Kehu-Kuuntele -Kannusta

4. Ohjaajan polku

Seuran aikuisliikunnan tuntitarjonta on monipuolista.

Aikuisliikunnan ohjaajat ovat kokeneita ja ammattitaitoisia ammattilaisia, joilla on omaan alaansa liittyvää erikoisosaamista, joko ammatin tai kouluttautumisen seurauksena. Aikuisten liikunnan vastaava toimii aktiivisesti yhteistyössä ohjaajien kanssa, on helposti tavoitettavissa ja on yhteydessä ohjaajiin sekä yksilöllisesti että ryhmässä sähköisten viestimien välityksellä sekä tapaamisissa. Seura edistää aikuisten liikunnassa positiivista, iloista ja kannustavaa ohjauskulttuuria ja kehittää toimintaa jumppareille sekä ohjaajille suunnatuin säännöllisin kyselyin.

Seuran aikuisliikunnan ohjaajat on pääsääntöisesti muualta rekrytoituja ohjaajia.

Ohjaajalla on yleensä jo valmiiksi kokemusta ryhmäliikunnan ohjaamisesta sekä ammattitaitoa kouluttautumisen ja mahdollisesti myös ammatin puolesta. Ryhmäliikunnan ohjaajaa rekrytoitaessa huomioidaan kokemuksen, osaamisen ja ammattitaidon lisäksi kannustavuus, positiivisen palautteen antamisen taidot sekä yksilöllisen eriyttämisen taidot. Ohjaajan ohjaustaitoihin tutustutaan ryhmäliikuntatunnilla ennen rekrytoinnista päättämistä.

Aikuisliikunnan vastaava perehdyttää koulutetun ohjaajan Aikuisten liikunnan toimintalinjan ja ohjaajan ABC-henkilöstöoppaan avulla. Ohjaaja kehittää osaamistaan kouluttautumalla seuran tarpeen, omien kiinnostuksen kohteidensa ja elämäntilanteensa mukaisesti. Seura osallistuu hallituksen päätöksellä koulutuksen kustannuksiin.

Cheerleading-liitto



5. Ohjauksen / valmennuksen tavoitteet

Seuran valmennuksen kokonaistavoitteet:

- Innostaa liikkumaan
- Vahvistaa itsetuntoa
- Omien vahvuuksien löytäminen
- Yhteisöllisyys
- Omia taitojen kehittäminen
- Terveellinen suhde liikkumiseen

Ohjauksen tavoitteet on tehty seuran vision ja arvojen pohjalta.

Liikuntaseurassa järjestettävän aikuisten harrasteliikunnan keskeisenä tavoitteena on tarjota mahdollisuus liikkua säännöllisesti positiivisesti kannustavassa ilmapiirissä, jossa jokainen voi osallistua ja kehittyä oman kunnon, taitotason ja tavoitteiden mukaisesti sekä nauttia ryhmäliikunnasta.

Pyrkimyksenä on tarjota vaihtelevaa, monipuolista ja kannustavaa yhdessä liikkumista sekä pitkään seurassa liikkuville että uusille harrastajille.

Näihin tavoitteisiin pyritään monin keinoin:

1. tarjoamalla Svolin aikuisliikunnan jaottelun mukaisesti erilaisia ryhmäliikuntatunteja
2. rekrytoimalla ammattitaitoisia ohjaajia
3. tarjoamalla ohjaajille koulutusmahdollisuuksia ja kannustamalla kouluttautumaan
4. kehittämällä ryhmäliikuntatoimintaa yhdessä ohjaajien kanssa sekä ohjaajilta ja jumppareilta saadun palautteen ja erilaisten kyselyiden avulla

Aikuisliikkujan polku

Aikuisliikkujan polku

Aikuisten ryhmäliikuntatunnit ovat pääsääntöisesti sellaisia, joille voivat osallistua kaiken tasoiset ja ikäiset jumpparit. Kunkin on mahdollista liikkua omien taitojen ja tavoitteiden mukaisesti, ja ohjaajat antavat eri vaihtoehtoja liikkeiden suorittamiseen tuntien sisältöä muokaten.

Ryhmäliikuntatunneista löytyy myös vaihtoehtoja fyysisen toimintakyvyn alentuessa.

Kaikista ryhmäliikuntatunnista on kotisivuilla tuntikuvaus, josta selviää tunnin tavoitteet ja sisältö.

Kauden alussa on mahdollisuus tutustua tunteihimme viikon ajan ilmaiseksi liiton suosittelemalla Voimisteluviikolla.

Kokeiluviikko mahdollistaa jumpparille oman tasoisen ja mieltymysten mukaisen tunnin löytymisen.

Seurassamme on Kiltatoimintaa, jonka tarkoituksena on ylläpitää henkistä vireyttä ja ystävyyttä . Kotisivuilta löytyy tarkempaa tietoa kiltatoiminnasta.[Kiltatoiminta](#)

Aikuisliikkujille sopivia ryhmäliikuntatunteja:

Tehotreeni: Perfect Body,

Kuntotreeni: Vatsa-pakara, Muokkaus, Keppi/lihaskunto, Keppi/kehonpaino , Lihaskunto, Kiinteytys

Kehonhuolto: Liikkuvuu- ja kehonhallinta, Kehonhuolto, Terve selkä, Pilates

Tanssiliikunta: Mixdance, Tanssi, Lavis, Aikuisbaletti, Donnat (Tanvo,harrastekilparyhmä)

Cheerleading: Light Years, Everlights

Kesäjumppa/Joulujumppa

Tehotreeni

Tehotreeni

Lihaskunnon ja lihastasapainon kehittäminen ja ylläpito, aerobisen kestävyyskehittämisen

Perfect Body

Kuntotreeni

Kuntotreeni

Monipuolinen tunti kuntoa kehittävään harjoitteluun. Tunnin tehoa voi itse säädellä eripainoisilla painoilla ja pitämällä taukoja omaa kehoa kuunnellen.

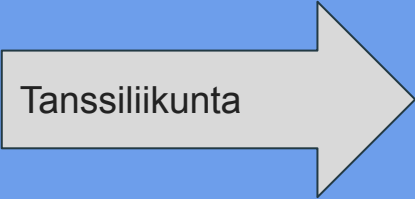
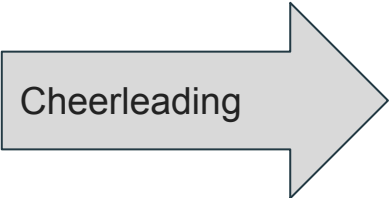
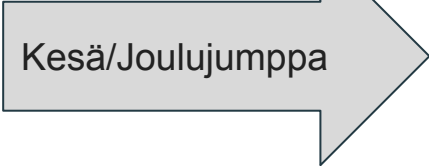
**Vatsa-pakara
Muokkaus
Keppi/lihaskunto
Keppi/kehonpaino
Lihaskunto
Kiinteytys**

Kehonhuolto

Kehonhuolto

Kehon tukilihasten vahvistaminen, liikkuvuuden, tasapainon ja vartalon hallinnan kehittäminen ja ylläpito, niskan, hartioiden ja selän alueen kunnon kohentaminen.

**Liikkuvuus- ja kehonhallinta
Kehonhuolto
Terve selkä
Pilates**

Tanssiliikunta 	Musiikin tahdissa liikkumisesta nauttiminen, kunkin tanssilajin taitojen kehittäminen, koordinaation, aerobisen kestävyys ja tasapainon kehittäminen	Mixdance Tanssi Lavis Aikuisbaletti Donnat (Tanvo,harrastekilparyhmä) 
Cheerleading 	Vauhdikas ja näyttävä joukkuelaji, joka yhdistää akrobatiaa, stuntteja, pyramideja, heittoja ja esiintymistä. Laji on monipuolinen ja sopii kaikille, jotka nauttivat vaihtelevasta harjoittelusta ja hyvästä joukkuehengestä 	Light Years, Everlights
Kesä/Joulujumppa 	Eri ryhmäliikuntamuotoihin tutustuminen, musiikin tahdissa liikkumisesta nauttiminen, lihaskunnon kehittäminen ja ylläpitäminen. 	Kesä- ja joulujumppien kalenterit laatii Aili-vastaava ohjaajia kuunnellen

7. Kehityksen ja innostuksen seuranta

Seuran aikuisten harraste- / kilparyhmissä voi olla käytössä kehittymistä seuraavia menetelmiä ryhmän tavoitteet huomioiden:

- ohjelmien videotointia kauden mittaan helpottamaan koreografioiden oppimista ja niissä kehittymistä
- henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen lyhyellä ja pitkällä aikavälillä
- ryhmissä ohjaajat kyselevät myös halukkuutta osallistua seuran talvi- ja kevätnäytöksiin ja innokkuutta osallistumiseen on löytynyt

Havainnointi

Ohjaajat sekä aikuisliikunnan vastaava havainnoivat osallistujia sekä osallistujamääriä, jotka kertovat suoraan jonkin yksittäisen ryhmäliikuntatunnin vetovoimaisuudesta.

Palautekyselyt

Seuran hallitus järjestää kerran vuodessa ryhmäliikuntatuntien osallistujille palautekyselyn. Palaute otetaan huomioon seuraavan kauden tuntikalenteria suunniteltaessa.

Kotisivuilla on myös jatkuvan palautteenannon mahdollisuus.

8. Ohjaajien/ valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Ohjaajan yksilöllisen kehittymisen tuki

Aikuisliikunnan vastaava on kauden lopulla yhteydessä jokaiseen aikuisten ohjaajaan henkilökohtaisesti ja käy läpi kuluneen kauden kuulumiset, kehitysideat sekä seuraavan kauden toiveet. Kunkin ohjaajan kanssa suunnitellaan seuraavaa kautta, kouluttautumista ja ryhmäliikuntatunnin sisältöjä ja tavoitteita. Kauden aikana ollaan tarvittaessa yhteydessä sähköisesti, puhelimitse ja tapaamisin.

Kouluttautuminen

Ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan, ja seura tukee kunkin ohjaajan kouluttautumistavoitteita kustantamalla sovitusti ohjaajien koulutuksia. Ohjaajia kannustetaan seuraamaan koulutustarjontaa ja lisäksi heitä tiedotetaan tulevista koulutuksista sähköpostitse.

Ohjaajapalaveri ja ohjaajien yhteisö

Ennen kauden alkua pyritään järjestämään ohjaajatapaaminen. Tapaamisessa käydään läpi tulevan kauden aikatauluja, tavoitteita sekä käytänteitä. Ohjaajia infotaan vastuista, velvollisuuksista ja eduista sekä tarvittaessa seuran ja/tai liiton linjauksista. Ohjaajilla on useita matalan kynnyksen yhteydenottokeinoja aikuisliikunnan vastaavan sekä toistensa kanssa: aikuisten ohjaajien Whatsapp-ryhmä, henkilökohtainen Whatsapp-yhteys aikuisliikunnan vastaavan kanssa sekä sähköposti. Tarvittaessa yhteyttä pidetään lisäksi puhelimitse ja tapaamisin.

9. Valmentajan/ohjaajan rooli kilpailutoiminnassa

Seuran valmentajien rooli ja tehtävät kilpailutoiminnassa ovat joukkueen tukeminen, kannustaminen ja ohjaaminen kohti omaa parasta suoritusta. Valmentajan tehtäviin kuuluu joukkueen valmistelu kisasuoritukseen ja kilpailukoreografian rakentaminen joukkueen taso huomioiden.

- Joukkueen tason mukainen ohjelma
- Joukkuehenki, itsevarmuus, joukkue itse tyytyväinen
- Tavoite on hyvä tuomaripalaute ja puhdas suoritus
- Valmentajan tehtävä on motivoida urheilijat käymään aktiivisesti treeneissä, hyvällä asenteella ja tehdä taitojen kehittymisen seurantaa.
- Kaikki joukkueen jäsenet pääsevät kisaamaan ainakin kerran kaudessa.
- Valmentaja viestii kannustavasti sekä rakentavasti ja tukee joukkuetta.

- Aikuisten kilpailutoiminnassa valmentaja (valmentajat tai vastuuhenkilöt) suunnittelee toimintaa, tavoitteita ja harjoitusmuotoja yhdessä ryhmän kanssa. Harjoitusten sisältöjä suunnitellaan tavoitteellisesti osallistujien ja ryhmän tavoitteiden mukaisesti. Kilpailevalla ryhmällä on kilpailuaikataulun mukainen harjoitusaikataulu. Joukkueen jäsenet ovat mukana kilpailutoiminnassa henkilökohtaisen elämäntilanteensa mukaisesti. Kilpailujen aikana valmentaja edustaa seuraa esimerkiksi ja toimii hyvässä yhteistyössä muiden seurojen valmentajien ja urheilijoiden kanssa. Valmentaja esimerkiksi vaikuttaa myös joukkueen käyttäytymiseen kisapäivän aikana. Tuomareiden tekemää raskasta ja vaativaa työtä kunnioitetaan, ja analyysi tuloksista tehdään omassa porukassa. Kilpailujen aikana valmentaja antaa urheilijoilleen positiivista ja kannustavaa palautetta. Hyviin tuloksiin päästään hyvällä fiiliksellä.

Ohjaajan/valmentajan rooli harrastustoiminnassa

- Aikuisliikunnan vastaava suunnittelee kausikalentereihin tulevan kauden ryhmäliikuntatunnit.
- Ohjaajat hyväksyvät / kommentoivat kalenteria tarvittaessa.
- Ohjaajat suunnittelevat ryhmäliikuntatunnit ammattitaitoisesti ja tavoitteellisesti ja tuntinimikkeen mukaisesti.
- Kausisuunnitelma laaditaan huomioiden syys-keväät-, joul- ja kesäkausi.
- Yksittäinen tuntisuunnitelma on käytössä noin neljän viikon ajan.
- Ohjaajat voivat ehdottaa sijaistettaviin tunteihin sisältömuutoksia
- Aili-vastaava ja ohjaajat yhdessä kannustavat harrastajia osallistumaan talvi- ja kevätnäytöksiin
-
- Ohjaaja ohjaa harrastajia ammattitaitoisesti suunnitelmansa mukaisesti.
- Ohjaaja innostaa ja kannustaa harrastajia kehittymään ja nauttimaan liikunnan ilosta. Asiallinen käyttäytyminen ja hyvät sosiaaliset taidot kuuluvat ohjaajien keskeisiin ominaisuuksiin.
- Tarvittaessa ohjaaja eriyttää harjoitteita yksilöllisesti.